

Jak se vyznat v cizích jídelních lístcích

Jak si vybrat pokrm cizí kuchyně, když většinou nerozumíme jazyku a neznáme místní speciality?

Příklady typických národních jídel, které se objevují i v našich jídelních lístcích, přehled nejčastěji využívaných kuchyní světa v podmínkách tuzemské gastronomie. Pro strávnický předškolního a školního věku lze některé pokrmy využít pouze po odstranění pálivého a dráždivého koření.

Slovensko

Kuchyně našich nejbližších sousedů je jednoduchá a hutná, vstřebala do sebe mimo jiné maďarský a rakouský vliv. Jídla se liší podle regionu.

Halušky – bramborové nočky se nejčastěji servírují se sýrem brynzou a vypečenou slaninou, další varianta je s kyselým zelím.

Liptovská baranina – pečené skopové maso s česnekem a slaninou, podávané s vařenými nebo pečenými bramborami.

Lokše – obilné nebo bramborové placky pečené na sucho, potírají se sádlem a mohou se plnit slaninou, zelím, mletým masem, ale i zavařeninou, dušeným ovocem nebo na jihu dušenou zeleninou.

Zakál'ačková kapusta s bravčovým masem – kysané zelí dušené s vepřovým masem, podává se s chlebem nebo bramborami.

Houbová máčanka - silná houbová omáčka, do které se dle regionu přidávají kousky uzeniny, jí se s chlebem.

Brynzové pirohy – klasické jídlo z brambor a brynz, vždycky posypané opraženou cibulkou.

Itálie

V italské kuchyni je nejdůležitější čerstvost a vzájemná harmonie chuti.

Minestrone – zeleninová polévka velmi hustá. Liší se podle krajů, ale také podle ročního období. Obvykle se v ní objevují rajčata, fazole, celer.

Passata di pomodoro - hustý rajský protlak, nikoliv sladký, kterým se potírá například pizza.

Caprese – typický lehký salát s mozzarellou, rajčaty a bazalkou.

Tagliata di manzo – šťavnatý plátek hovězího masa na pepři s rajčaty a rukolou, voní po česneku a bylinkách.

Panissa - pokrm z rýže, cibule, fazolí a obvykle slaniny, opět se mlže lišit podle kraje.

Gnocchi – malé nočky z bramborového těsta nebo krupice a sýra, obvykle se podávají s rajčaty, bylinkami a parmezánem.

Arrosto di vitello al latte – pečeně z telecího masa.

Tiramisu – lahodný moučník ze sýru mascarpone, espressa a piškotů.

Prosciutto - sušená šunka s mořskou solí.

Mozzarella – Mozzarella di Bufala Campana, Piana del Sele, Piana del Volturo, Aversana, Pontina – přírodní sýr.

Parmigiano.Reggiano – sýr, tento sýr zraje nejméně 12 měsíců.

Pasta – těstoviny, podávají se jako první chod k obědu, existuje 400 druhů těstovin, některé se podávají plněné (tortelliny), nebo jako zavářka do polévky.

Klasickými pokrmy jsou pokrmy z mořských ryb (pesci) a mořských plodů (frutti di mare).

Španělsko

Tortilla – placka z brambor, vajec, cibule. Španělé považují za své národní jídlo, podobá se trochu naší omeletě.

Empanada- kapsa z pšeničné mouky s různou náplní, může být i s masem nebo rybami.

Cabrito en adobo – výtečné nakládání mladé kozí maso.

Esqueixada [eskejšada] – naložené papriky, rajčata, cibule a olivy smíchané s kousky sušené tresky, katalánská specialita se podává studená.

Arrós negre – paella, vaří se v inkoustu sépie, tmavé jídlo.

Paella – oblíbená kombinace rýže, zeleniny a mořských plodů, různé druhy masa, připravuje se na velké pánvi, důležitou přísadou je šafrán.

Gazpacho – studená polévka se připravuje z rajčat, okurky, paprik a česneku.

Tapas – olivy, malé rybky, šunka na plátcích bílého chleba, obdoba našich chuťovek.

Bienmesabe – dort, který tvoří mandlový a žlutkový krém.

Crema Catalana – pudingový moučník s křupavou krustou.

Rakousko

Rakouská kuchyně do sebe vstřebala prvky z celé bývalé rakousko-uherské monarchie, najdeme zde maďarský, ale také český vliv.

Tiroler Knödel – knedlík ze žemle, vajec, slaniny a petrželky.

Zwiebelrostbraten – roštěnka na cibulce posypaná osmaženou cibulkou, maso přes celý talíř.

Tafelspitz – hovězí špička vařená v zeleninovém vývaru se podává s bramborem a pikantní křenovou omáčkou (národní klenot).

Wiener Schnitzel – tenký vepřový řízek.

Spätzle – rakouská veze halušek, podávají se zelím a opraženou cibulkou, někdy i se slaninou.

Germknödel - dezert, někdy i jako hlavní jídlo. Velký kynutý knedlík sypaný mákem s cukrem, někde zalitý smetanou nebo ovocnou omáčkou.

Topfenpalatschinke - palačinka z hladké mouky, po usmažení plněná směsí tvarohu, rozinek, smetany, másla a cukru, zalitá vejci a pečená v troubě.

Sacher Torte - speciální receptura čokoládového dortu promazaného meruňkovou marmeládou.

Řecko

V Řecku hrají prim olivy a olivový olej, zelenina, jehněčí a mleté hovězí maso, bylinky.

Mousaka – řecká varianta oblíbeného pokrmu vznikne vrstvením mletého masa, lilku podušeného na olivovém oleji, s rajčaty a někdy s brambory. Nechybí ani cibule a česnek.

Tzatziki – salát z okurky a jogurtu, vydatně ochucený česnekem a koprem, podává se s pita chlebem.

Choriatiki – typický jednoduchý salát, v němž vedle čerstvé zeleniny vyniknou tradiční řecké pochoutky – olivy a sýr Feta. Dochucuje se olivovým olejem a přidává se oregano.

Yemista – zeleninové jídlo. Plněná rajčata a papriky mletým masem a rýží s bylinkami zapečené v troubě.

Dolmades – mleté maso se používá jako náplň do vinných listů, dušený pokrm v přírodní šťávě.

Keftedes – karbenátky z mletého hovězího masa výrazné kořeněné chuti.

Supa avgolémono – silný kuřecí vývar se šlehaným vejcem a citrónem.

Souvlaki – grilovaný špíz s masem a zeleninou s olivovým olejem a citrónovou šťávou.

Francie

Francouzská kuchyně se vyznačuje vytríbeností chutí, pestrostí a rozmanitostí jídel z ryb, mořských plodů, telecího a hovězího masa. Důležitým prvkem této kuchyně jsou sýry, jejichž konzumací obvykle hlavní jídla končí.

Bouillabaisse – polévka přeplněná nejrůznějšími rybami ze Středomořího moře. Pokaždé chutná jinak, záleží na úlovku. Jsou v ní cítit bylinky, česnek a rajčata.

Crepes a galettes – jedná se o palačinky. Crepes jsou většinou sladké se sladkou náplní. Nejznámější je Crepe Suzette s pomerančovou náplní ochucenou likérem. Galletes jsou naopak slané, plněné často špenátem, sýrem a šunkou.

Foie gras – extrémně tučná husí játra jsou tak jemná, že skoro nelze uvěřit, že se jedná o paštiku. Považují se za jednu z největších lahůdek světa.

Coq au vin – kuře se nejčastěji připravuje na červeném burgundském víně.

Crème brûlée – zapečený pudingový moučník s karamelovou krustou s vanilkovou příchutí.

Ratatouille – pečený nebo dušený zeleninový pokrm z rajčat, cibule, česneku, papriky, lilku.

Podává se s chlebem nebo jako příloha k masu.

Chorvatsko

Chorvatská kuchyně je různorodá, typické jsou ryby a mořské plody.

Brudet – guláš z mořských plodů a ryb se vaří na tolik způsobů, kolik druhů ryb obsahuje. Koření se mění s výraznějšími druhy ryb. Servíruje se s chlebem nebo italskou polentou.

Ombolo – specialita istrijské oblasti překvapí výraznou kořeněnou chutí. Jedná se o vepřový plátek masa od kosti nejprve vyuzený a pak opékaný na uhlí. Podává se zelím a chlebem.

Paški sir – ovčí lahodný sýr z oblasti Pagu.

Štrukli – listové těsto s tvarohem se zapéká se smetanou a vejcem. Může se zapékat na slano i na sladko.

Fritaja – omeleta s houbami nebo divokým chřestem.

Maneštra – silný zeleninový vývar s bramborami, fazolemi, kukuřicí.

Rožata – puding z Dalmacie, obdobná varianta francouzského crême brûlée.

Oštrige – prohráté mořské plody a ústřice zakáplé citrónem z Lidského kanálu.

Plieskavica – mleté libové hovězí maso s cibulí a solí, pečené na grilu.

Turecko

Turecko čerpá z vlastních zásob, velké množství ryb a dalších darů moře a vhodné klimatické podmínky přináší po celý rok množství čerstvé zeleniny a ovoce. Převážná většina jídel se vaří či dusí a ke smažení se používá kvalitní olivový olej. Turecká kuchyně dodnes využívá své bohaté historie, některé recepty jsou staré přes tisíc let jako například šafránová rýže podávaná na svatbách nebo halva. Základem všech hostin je zelenina, oblíbené jsou různé zelené natě, pórek a samozřejmě mladé jarní cibulky. Nejdůležitější součástí turecké kuchyně je baklažán. Je základem nejslavnějšího tureckého receptu Imam Bayildi (Imám omdlel).

Humus – cizrnová kaše.

Arnavut cigeri- smažená játra s paprikou.

Patetes koftesi- bramborové karbenátky.

Gözzleme – pečené obilné placky plněné masem, zelím, ovocem.

Sis Kebab - jehněčí kebab.

Egypt, Tunisko, Maroko

Kuskus – spařené kuličky pšeničné krupice různě ochucené na slano i sladko, vhodný do salátů, příloha k masům a zelenině. Typický pokrm pro celou severní Afriku.

Kofta – koule mletého masa s kořením, cibulí a česnekem.

Kushari – jednoduché jídlo z čočky, těstovin a rýže ochucené pikantním rajčatovým pyré..

Sype se syrovou nebo smaženou cibulkou.

Falafel – masové koule s fava fozolí nebo ciznou. Fritují se a podávají se s pikantní zeleninovou omáčkou v obilné placce.

Baba Ghannoug – pasta z pečeného lilku rozmixovaná s olivovým olejem a kořením. Jí se s pita chlebem.

Tahini – pasta ze sezamu, citrónové šťávy a česneku. Používá se k dochucení dalších jídel (rýže, těstoviny, kuskus, obilné kaše).

Foul – hnědé boby s citrónem a zeleninou zapečené v chlebové placce, nebo dušené jako guláš.

Ve střední Africe se pro barevnost jídla přidává do pokrmů speciální červený jííl, údajně podporuje trávení.

Indie

Indická kuchyně je charakteristická širokými variacemi chutí. Základ indických receptů tvoří rýže a koření kari ve všech myslitelných kombinacích. Nejčastějšími ingrediencemi jsou různé druhy zeleniny, ryb, masa a především velké množství exotického koření. Indická kuchyně je typická především velkým zastoupením pro nás exotického koření - kurkuma, šafrán, chilli papričky, kardamon, koriandr nebo tzv. řecké seno.

Bengálská květinová rýže – rýže se šafránem a oříšky.

Bengálské čatní (Benga četní) – rozmixované hroznové víno, česnek, zázvor.

Citrónová polévka (Búra rasam) hovězí maso, mrkev celer, cibulka, citrón.
Fazolová pomazánka.

Hovězí samosas – mleté hovězí maso s česnekem, zázvorem a hráškem, směsí se plní listové těsto s koriadrem a peče se v troubě.

Indická čočka dhal .

Indická čočková polévka (Dal rasam)

Indické grilované ledvinky (Gurdakapúra kabáb).

Indické kuře v hrnci (Murg dumpokat).

Indické skopové kari (Mháns Terkami sada).

Indické vepřové dušené s medem (Šikár korma).

Thajsko, Čína, Vietnam

Jídla voní citrónem, česnekem, zázvorem.

Tom Yam – pikantní polévka z mořských plodů .

Naam plaa – rybí omáčka s výraznou chutí.

Naam phirk – omáčka z garnátů, výrazný odér.

Raak phak chii – kořen koriandru v různých pastách, omáčkách.

Pad Thai – nudle z rýže s rybí omáčkou s kuřetem nebo krevetami.

Red curry – tekuté jídlo z kokosového mléka, zeleniny, masa, tofu s kari pastou, podává se s rýží.

Jaká je čínská kuchyně? Především velmi pestrá co do chutí i používaných receptů. Mezi specifické ingredience čínské kuchyně (když přehlédneme tradiční rýži a klasickou zeleninu), patří například tofu, sójové klíčky, jarní cibulky, sezamová semínka nebo třeba sušení garnátů, výtažky z mořských řas, rýžové víno či lahodná ústřicová omáčka. Z masa je pak v čínských receptech nejčastěji zastoupeno hovězí a vepřové maso, kachna a kuře. Vietnamská kuchyně je mimořádně zdravá, je zde kladen důraz na konzumaci čerstvých plodin, kterých je celoročně hojnost. Většina bylinek, zeleniny a ovoce je v jídle v syrovém stavu, zachovává si veškeré svoje hodnoty a dodává jídlu jedinečnou chuť. Některé oblasti Vietnamu jsou díky náboženskému vlivu vysloveně vegetariánské. Jídlo se zde nejčastěji upravuje dušením a na páře, tuku se používá méně než třeba v čínském vaření. Základem vietnamského vaření je rýže. Mezi další důležité suroviny patří rybí a krevetová omáčka, zelenina, koření a bylinky, maso, ryby a mořské plody. Velmi oblíbené je i ovoce, které se konzumuje často nakládané a kandované. Z masa se nejčastěji používá vepřové a kuřecí, méně hovězí a další. Mezi nejdůležitější koření patří citrónová tráva, máta, vietnamská máta (podobné koriandru), koriandr a bazalka.

Jihoamerická kuchyně

Převažují pokrmy se zeleniny, fazolí, rajčat, silně kořeněné. Součástí pokrmů bývá kukuřice, obilné placky, semena koření. Podle oblastí se konzumují různé druhy mas od hovězího, vepřového, drůbežího po maso rybí, maso ale nebývá pravidelně na jídelním lístku.

Argentinská fazolová polévka - chilli papričky, oregano, mletá paprika, tymián, drcený pepř, rajčata.

Brazilská rýže – směs rýže, špenátu a koření zapečené s máslem.

Brazilský puding – pečená směs smetany, vajec a karamelu.

Aji de Gallina Peruánské kuře. - pečené kuře s ořechy a kořením.

Argentinské maso Chimichurri – maso z vepřové panenky, hovězího roštěnce silně kořeněné několika druhy pepře, chilli papričkami, česnekem.

Argentinská polévka – fazole, rajčata, kořenová zelenina, chilli papričky, cibule, česnek.

Ruská kuchyně

a ruské pokrmy jsou stejně rozmanité a pestré, jako je rozlehlé Rusko. Základem ruské kuchyně je maso - převládá hovězí, vepřové, telecí a zvěřina. Vzhledem k tomu, že Rusko má rozsáhlé pobřeží, jsou v přímořských regionech samozřejmě často konzumovány ryby, převažuje candát, losos (a proslulý ruský červený kaviár, který se z něj produkuje), jeseter (a

z něj pocházející černý kaviár). Zelenina se v ruské kuchyni často používá v nejrůznějších nálevech v konzervovaném stavu (okurky, mrkev atd.)

Tradičně se v Rusku pěstuje pšenice, ječmen a žito, případně pohanka, proso nebo jáhly - proto je řada ruských receptů založena na různě umleté mouce.

Nejznámější ruskou specialitou je bezesporu hustá zakysaná polévka boršč, pirožky, speciální špízy z vepřového nebo skopového - šašliky či proslulý hovězí stroganov. Nelze opomenout také třeba uzeného jesetera s křenem či jemně soleného lososa. K dominantám ruské kuchyně patří široká škála polévek - za všechny snad zmiňme jenom kváskovou okrošku, zelnou polévku šči nebo třeba vydatné a husté masové polévky jako je rassolnik či soljanka.

Kuchyně USA

severoamerický kontinent nikdy nelákal labužníky. V tom směru se popravdě řečeno dodnes moc nezměnilo. Z hlediska historického, ba i z hlediska kulinářsky reputačního. Průměrný Američan se ve svém každodenním životě skutečně stravuje rychle a snadno - nicméně domácí americká kuchyně přesto existuje a je mnohem lepší než její pověst. Nejhorší americký zlovyk je *"sněz, kolik se do tebe vejde"*. A pak jsou tady ty "all you can eat buffes" švédské stoly nedohledných rozměrů, přetékané nepřeberným množstvím jídla, kterého nikdy neubývá. Za paušální cenu může každý sníst, kolik chce. Bufety jsou nejpopulárnějším a nejlacinějším (!) způsobem jak se v Americe najíst. Ale i v normální restauraci typu "a la card" jsou porce na talíři obrovské. K tomu se podávají různé lákavé přílohy, teplé housky s pomazánkou, salát nebo polévka.

V podstatě je dnešní americká kuchyně unikátní kombinací starých tradic, nových internacionálních vlivů a přirozeným sklonem Američanů dostat se k bezpracně a nekomplikovaně připravovanému jídlu. Snad právě proto, že dnešní americká kuchyně má tak mnohostranný původ, zdomácněla v ní jídla ze všech koutů světa. Mezi nejoblíbenější dnes v Americe patří pizza (Itálie), taccos (Mexico), cibulová polévka (Francie), suši (Japonsko), tvarohový koláč (Belgie)... a mimochodem i ten neodmyslitelný americký sendvič je původně vynálezem Angličana, sira Sandwiche. Nejvíce uznávaná je kulinářská tradice a umění amerického Jihu. Některé regionální kuchyně Ameriky se dokonce proslavily i za hranicemi USA, jako třeba kuchyně „New Orleánská“.

New Orleans sendvič – plněná bageta s plody moře, salátem, majonézou, nejčastěji se do baget vkládají krevety.

Špinavá rýže – dušená rýže na cibulce s játry, zeleninou.

Banány s karamellem – pečené banány s karamellem z tmavého cukru.

Krabí salát – kukuřice, sezónní zelenina, majonéza a vařené krabí maso.

Kuřecí křídýlka po jižansku – pečené maso se zálivkou z oleje, koření s kukuřicí a fazolemi.

Kousky nebo plátky hovězího masa, vepřového masa, kuřecího a krůtího masa smažené v těstíčku z kukuřičné mouky nebo corn lupínků. Fazolové nákypy, saláty. Plněné sendviče uzeninou, zelím, zeleninou s různými studenými zeleninovými omáčkami s majonézou nebo kečupem.

Zpracovala:

Olga Johanidesová

oddělení organizace školství

odbor školství, mládeže a sportu

tel.: +420 564 602 955

fax.: +420 564 602 429

e-mail: johanidesova.o@kr-vysocina.cz

Metodická pomůcka pro školní stravovací zařízení v kraji Vysočina.

Podklady a názvy pokrmů použity z gastronomických serverů.